



111 Affirmationen

für mehr Fülle, Erfolg & Selbstbewusstsein
im Leben und im Business -

...und natürlich für dein Money Mindset!

fresh
CONCEPTS.

111 Affirmationen - Inhalt

03

Willkommen

04

Warum Affirmationen

05

Anleitung

06

111 Affirmationen

10

Deine Affirmationen

11

Bonus 1: Afformationen

12

Bonus 2: POWER-Audio

13

So geht's weiter...



Schön, dass du hier bist!



Hi, ich bin Barbara!

Als erfahrener Mindset- und Leadership-Coach unterstütze ich ambitionierte Unternehmerinnen, Selbständige und Frauen im Business dabei, erfolgreicher, selbstbewusster und glücklicher zu werden und damit ihr Leben und Business auf das nächste Level zu heben und authentisch so zu leben und arbeiten, wie sie es sich wünschen - und natürlich das zu verdienen, was sie wert sind! Ich unterstütze Menschen wie dich dabei, mit Freude und Leichtigkeit ihren eigenen Weg im Leben und im Business zu gehen.

Affirmationen sind eines der mächtigsten und effektivsten Werkzeuge, wenn es um das Erschaffen des richtigen Mindsets geht.

Kaum ein anderes Tool ist so kraftvoll und trotzdem so einfach und unkompliziert zu nutzen.

Erfolg, Selbstbewusstsein und Glück(lichsein) sind kein Geheimnis. Sie beruhen auf einem System, das du lernen kannst!

Lass dir von mir zeigen, was alles möglich ist, sobald du dich selbst besser kennenlernst und verstehst, wie du das Potential nutzen kannst, das du schon immer in dir trägst.

Deine Barbara

WARUM AFFIRMATIONEN?

Affirmationen sind positiv formulierte Aussagen, die du in Form einer Autosuggestion nutzen kannst, um deine Gedanken bewusst zu lenken.

Idealerweise werden diese Affirmationen über einen längeren Zeitraum regelmäßig wiederholt, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

Affirmationen versorgen das Unterbewusstsein mit neuen, dienlicheren Informationen. Ziel ist es, mit ihrer Hilfe Blockaden zu lösen, überholte, festgefahrene und hindernde Programmierungen und Glaubenssätze zu überschreiben und durch neue, positive, hilfreiche und inspirierende Denkmuster zu ersetzen.



AUTOSUGGESTION



Das Wort Autosuggestion wird aus dem griechischen Wort „auto“ und dem lateinischen Wort „suggestio“ zusammengesetzt. Übersetzt bedeutet es soviel wie Selbstbeeinflussung. Das Wort beschreibt eine Methode, mit deren Hilfe du dein Unterbewusstsein beeinflussen und so dein Verhalten und damit deine Ergebnisse verändern kannst.

Affirmationen zählen zu den wirkungsvollsten Werkzeugen im Mindset-Training und unterstützen deine Fähigkeit, dein eigenes Verhalten systematischer und zielsicherer zu steuern.

Wenn du positive Affirmationen jeden Tag für dich nutzt, schaffst du dir damit neue Überzeugungen und Denkmuster und kreierst damit ein Gefühl von Fülle für dich, das dann dein Verhalten und somit deine Ergebnisse beeinflusst.

Wenn du dir mehr Fülle oder mehr Erfolg in deinem Leben und/oder Business wünschst, darfst du damit beginnen, deine Gedanken mit positiven Affirmationen zu verändern und zu stärken.

ANLEITUNG

Manchmal kann es schwierig sein, die eigenen (negativen bzw. hinderlichen) Glaubenssätze zu identifizieren und zu ersetzen, die uns daran hindern, im Leben und im Business weiterzukommen. Diese Liste wird dir dabei helfen.

Nimm dir etwas Zeit für dich und achte darauf, dass du nicht gestört wirst.

1

Lies dir die Liste durch - am besten langsam und laut, nur für dich. Spüre dabei in dich hinein, bei welchem oder welchen der Sätze du besonders viel Widerstand spürst. Höre und spüre genau hin und du wirst es merken. Manchmal macht sich dieser Widerstand sogar körperlich als Gefühl der Enge oder als innerer Druck bemerkbar. Notiere dir diese Sätze auf Seite 10 oder auf einem separaten Blatt Papier.



2

Lies dir die Liste noch einmal auf die gleiche Art und Weise durch und achte dieses Mal darauf, welcher oder welche der Sätze sich besonders gut, kraftvoll und energetisierend für dich anfühlen. Notiere dir diese Sätze wieder auf Seite 10 oder auf einem separaten Blatt Papier.

Du kannst die Affirmationen auch jederzeit für dich abwandeln und verändern, so dass sie sich für dich richtig anfühlen.



3

Deine Auswahl der Sätze ist es, mit der du dich von nun an weiter verbinden solltest. Wähle diejenigen Sätze, die dich am meisten triggern und berühren, denn diese bringen dich am besten weiter.

Lies deine ganz persönlichen Sätze dann jeden Tag mehrfach durch, still für dich oder noch besser laut. Du kannst sie aber auch (zusätzlich) täglich aufschreiben, um so die Kraft von Affirmationen für dich noch besser zu nutzen.



111 AFFIRMATIONEN

Ich habe unbegrenztes Potential.

Ich folge mutig meinem Herzen und meinen Leidenschaften.

Ich kann meine Träume erreichen.

Ich wachse ständig zu neuen, wunderbaren Möglichkeiten.

Ich kann alles erreichen, was ich mir vornehme.

Ich bin in der Lage, meine eigene Realität zu erschaffen.

Ich kreierte meinen eigenen, unbegrenzten Reichtum.

Jeden Tag entwickle ich neue und positive Gewohnheiten.

Ich übernehme die volle Verantwortung für die Ergebnisse in meinem Leben.

Ich habe ein positives Mindset.

Ich habe ein Erfolgs-Mindset.

Ich bin immer erfüllt.

Ich lebe mein ganzes Potential.

Ich habe unendliches Vertrauen in meine Fähigkeiten und meinen Erfolg.

Ich vertraue und lasse los.

Ich weiß, dass das Leben mich reich beschenkt.

Ich bin getragen vom Universum und von der Fülle.

Mir steht die gesamte Fülle des Universums zur Verfügung.

Das Universum sorgt immer gut für mich.

Das Universum unterstützt immer meine höchsten Interessen.

Ich lasse los und lasse das Universum seine Arbeit machen.

Ich vertraue dem Universum.

Das Universum kennt den perfekten Zeitpunkt und schickt mir alles, was ich mir wünsche.

Das Universum versorgt mich immer mit genügend Geld und ich habe immer mehr als genug, um meine Bedürfnisse zu erfüllen.

Ich ziehe positive Erfahrungen in mein Leben, die mich mit Freude erfüllen.

Ich bin furchtlos auf meinem Weg.

Ich folge mutig meinem Herzen und meinen Leidenschaften.

Ich gehe meinen Leidenschaften nach und lasse meiner Kreativität freien Lauf.

Ich bin auf einem klaren, bedeutsamen Weg.

Ich bin stolz auf meine vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Erfolge.

FORTSETZUNG...

Neue Gelegenheiten für Erfolg kommen immer wieder in mein Leben.
Ich ziehe immer die richtigen Ideen, Gelegenheiten und Menschen in
mein Leben.

Ich verdiene all das Gute, das in mein Leben kommt.

Ich feiere jeden einzelnen meiner Erfolge, egal wie klein oder groß.

Ich bin dankbar für all das, was ich habe.

Ich bin dankbar für all das Gute in meinem Leben.

Ich bin dankbar, dass ich jeden Tag lerne und wachse.

Ich bin dankbar und glücklich für die Fülle, die in mein Leben fließt.

Ich bin dankbar für den Komfort und die Freude, die Geld mir ermöglicht.

Ich visualisiere mein Traumleben und sehe zu, wie es sich erfüllt.

Meine Träume erfüllen sich vor meinen eigenen Augen.

Ich kann meine Träume erreichen.

Mein Leben steckt voller Freude und Fülle.

Ich fühle, wie die Fülle, die mich umgibt, jeden Tag mehr wird.

Ich bin voller Energie und Vitalität.

Ich inspiriere andere durch meine Geschichte und meine Erfahrungen.

Ich lebe nach meinen eigenen Regeln.

Mein Leben in Fülle ist voller Schönheit und Weisheit.

Ich erwache jeden Morgen voller Dankbarkeit und offen für den neuen Tag.

Ich liebe mein Leben.

Ich liebe, wo ich gerade im Leben stehe.

Ich bin all das wert, was ich mir wünsche.

Mein Tag steckt voller Möglichkeiten und Erfolg.

Ich verdiene all das, was das Universum zu bieten hat.

Ich empfangen Fülle mit offenen Armen.

Ich bin offen und bereit für Fülle und Reichtum in meinem Leben.

Fülle umgibt mich immer und zu jeder Zeit.

Ich fühle mich wahrhaft reich.

Ich bin umgeben von Fülle, Wohlstand und Reichtum.

Ich ziehe Fülle in mein Leben.

FORTSETZUNG...

Ich habe immer alles, was ich brauche für ein erfülltes Leben.
Jeden Tag entwickle ich neue und positive Gewohnheiten.
Meine Entschlossenheit und meine Ausdauer ermöglichen mir den Erfolg in meinem Leben, den ich mir wünsche.
Ich setze mir große Ziele und ich erreiche sie immer.
Meine Stimme ist machtvoll und ich nutze sie, um andere zu inspirieren.
Ich kann alles Großartige empfangen.
Ich stehe zu meiner vollen Größe und inspiriere damit andere.
Je mehr Geld ich habe, desto entspannter, authentischer und glücklicher bin ich.
Ich bin ein Vorbild und inspiriere andere.
Ich kann noch besser inspirieren, wenn ich alles lebe, was in mir ist.
Jeden Tag auf jede Art werde ich erfolgreicher.
Mein Leben ist reich.
Ich bin reich.
Ich bin es wert, reich zu sein.
Ich bin es wert, richtig viel Geld zu verdienen.
Ich verdiene Reichtum.
Ich erlaube mir Reichtum.
Finanzieller Erfolg kommt mühelos und leicht zu mir.
Ich habe eine wunderbare Beziehung zu Geld.
Ich liebe meinen finanziellen Erfolg.
Ich habe immer genug Geld.
Ich lebe in finanzieller Fülle.
Ich bin glücklich und erfüllt, wenn ich an meine finanzielle Situation denke.
Finanzieller Erfolg kommt mühelos und leicht zu mir.
Ich verhalte mich reich, also bin ich reich.
Ich bin finanziell frei.
Ich liebe Geld und Geld liebt mich.
Ich bin ein Geldmagnet.
Ich habe die Kraft, Geld anzuziehen.
Ich empfangen Geld mit Freude.

FORTSETZUNG...

Geld anzuziehen ist leicht.

Finanzieller Erfolg kommt mühelos und leicht zu mir.

Ich bin reich und kann gut für mich und meine Lieben sorgen.

Immer mehr Geld fließt laufend zu mir aus unterschiedlichen Quellen.

Ich bin ein Kanal für Fülle, Wohlstand und Liebe.

Geld fließt auf unerwartete und überraschende Weise zu mir.

Ich habe Spaß daran, Geld zu verdienen.

Ich verdiene Geld mit Leichtigkeit.

Ich verdiene mehr als genug Geld.

Ich entscheide mich dafür, reich zu sein.

Ich erlaube es mir, viel Geld zu haben.

Ich liebe es, viel mehr Geld zu verdienen, als ich ausgeben kann.

Ich bin ein Magnet für Reichtum und Wohlstand.

Ich finde intuitiv die richtigen Gelegenheiten, Möglichkeiten und Quellen für Fülle und Reichtum in meinem Leben.

Ich kann alles Großartige empfangen.

Ich gebe und teile bewusst, denn ich habe im Überfluss.

Ich treffe immer die richtigen Entscheidungen.

Meine Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern, ist grenzenlos.

Alles, was ich brauche, kommt zu mir.

Alles, was ich für möglich halte, ist wahr.

Alles, was ich glaube, ist wahr.

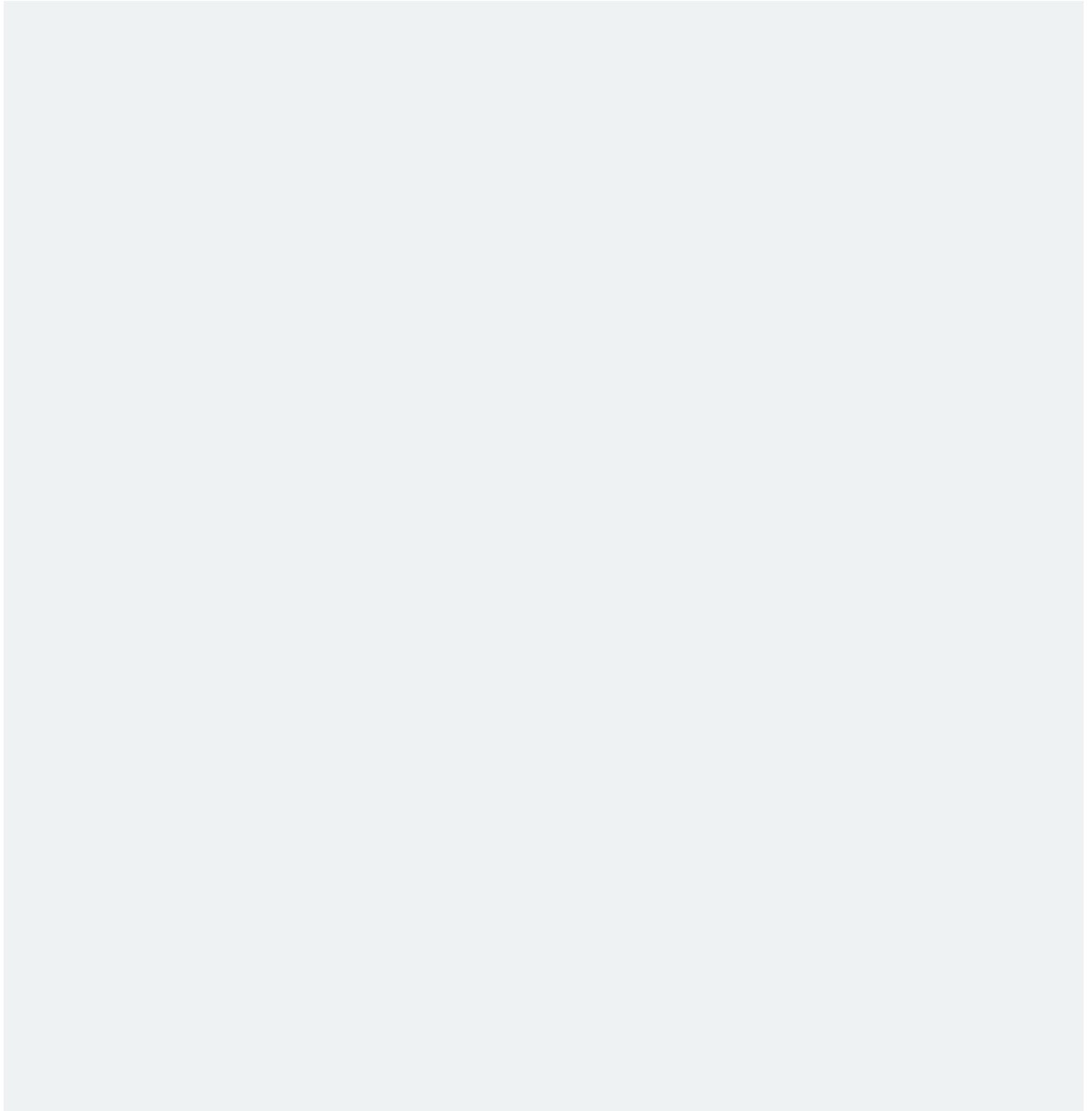
Danke. Danke. Danke.



DEINE AFFIRMATIONEN

Die komplette Liste der Affirmationen soll dir als Inspiration und Anregung dienen. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Ergänze sie daher gerne für dich, wenn du weitere Sätze findest, die sich für dich gut anfühlen und die dich unterstützen, und wähle jetzt die Affirmationen für dich aus, die dich im Moment am besten unterstützen können:



BONUS 1: AFFIRMATIONEN ODER AFFORMATIONEN?

Während eine **Affirmation** ein positiv formulierter Satz ist, der dein Denken in die Richtung lenkt, die deinem Ziel entspricht (und das Gegenteil deines möglicherweise hinderlichen Glaubenssatzes ausdrückt), ist eine **Afformation eine positiv formulierte (Warum-)Frage**, die auf dem Ziel basiert und die es deinem Unterbewusstsein ermöglicht, eine positive Antwort zu finden.

Da unser Unterbewusstsein darauf ausgelegt ist, Fragen, die wir uns selbst stellen, beantworten zu wollen, wird es automatisch versuchen, eine Antwort auf eine solche Frage zu finden.

Während eine Affirmation eventuell auf Widerstand in unserem Unterbewusstsein stößt (z.B. durch den Gedanken "Das stimmt nicht" oder "Das ist nicht wahr."), öffnet eine Afformation neue Möglichkeiten. Eine Frage lässt Raum für Interpretation und erlaubt unserem Geist, nach Gründen, Antworten und Bestätigungen zu suchen.

Du kannst also aus jeder Affirmation eine Afformation machen.

Probiere selbst aus, welche Methode sich für dich besser anfühlt und für dich besser funktioniert.

BEISPIELE:

Affirmation

- *Ich verdiene all das, was das Universum zu bieten hat.*
- *Ich liebe meinen Erfolg.*
- *Ich ziehe Fülle und Reichtum in mein Leben...*
- ...

Afformation

- *Warum verdiene ich all das, was das Universum zu bieten hat?*
- *Warum liebe ich meinen Erfolg?*
- *Warum ziehe ich Fülle und Reichtum in mein Leben?*
- ...

BONUS 2: DEIN POWER AUDIO

Damit du dich mit den Affirmationen noch besser verbinden kannst, habe ich eine Audio-Datei mit einem Power-Talk für dich vorbereitet, den du gerne downloaden kannst, wenn du alle Affirmationen für dich nutzen möchtest.

Du kannst dir dieses Audio auf dein Handy laden und jederzeit anhören - ob beim Autofahren, Joggen oder Spaziergehen. Nutze es gerne auch beim Einschlafen, um dein Unterbewusstsein auch im Schlaf für dich arbeiten zu lassen.

Zum Downloaden einfach den QR-Code unten scannen und dein Handy bringt dich direkt zum Audio, das du dir dann herunterladen kannst.

Alternativ kannst du auch diesen Link kopieren und in deinen Browser einsetzen - er bringt dich auch direkt zum Power Talk.

Wenn du Lust hast, kannst du dir aber auch ganz leicht selbst ein Audio mit deinen eigenen, ausgewählten Affirmationen aufnehmen. Einfach die Sprachmemo-App am Handy starten und los geht's!

HIER GEHT'S DIREKT ZUM DOWNLOAD:



SO GEHT ES WEITER...

Ich bin gespannt auf deine Erfahrungen mit den 111 Affirmationen und freue mich, wenn du sie mit mir teilst. Schreib mir gerne eine Email, verbinde dich auf Social Media mit mir und lass mich wissen, wie es dir damit ergangen ist. Natürlich freue ich mich auch sehr, wenn du weitere Affirmationen, die du für dich gefunden hast, mit mir teilst.

Was hat sich für dich verändert und wie fühlst du dich damit? Bemerkest du schon eine Veränderung im Inneren, neue Gedanken oder sogar vielleicht tatsächlich schon einen ersten sichtbaren Erfolg im Aussen?

Ich bin gespannt auf deine Geschichte!



Wenn du Lust hast, tiefer in dieses Thema einzusteigen und gemeinsam mit mir zu schauen, wie du noch schneller und leichter an dein Ziel kommen kannst, dann buch' dir gerne ein unverbindliches Beratungsgespräch mit mir.

Mit einem Klick geht's hier zu meinem Kalender:

[HIER TERMIN BUCHEN](#)

(Oder gehe einfach auf <https://freshconcepts.youcanbook.me>)



Halte auch die Augen offen für weitere News, die du von mir in der nächsten Zeit bekommst. Ich informiere dich natürlich, wenn eines meiner Programme wieder öffnet, wenn es einen aktuellen Workshop mit mir gibt oder eine andere Möglichkeit, mit mir zu arbeiten.

Klingt spannend? Dann informiere dich am besten gleich hier, was möglich ist!

[HIER GEHT'S ZUR WEBSEITE](#)

(Oder gehe einfach auf <https://www.freshconcepts.de>)



111 AFFIRMATIONEN

Barbara Berger
info@freshconcepts.de
www.freshconcepts.de

Urheberrechtshinweis

© Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, kann die Autorin nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden.

fresh
CONCEPTS.